

KOMPROMISSLOSE KÜCHENHYGIENE

Vollkommen klar: Persönliche Hygiene ist wichtig bei der Lebensmittelverarbeitung. Das heißt: Regelmäßig Hände waschen, saubere und kurze Fingernägel, Ablegen von Ringen, saubere Kleidung, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Dazu darauf achten, dass die Arbeitsgeräte alle sauber und technisch einwandfrei sind. Wenn Sie dann noch die Hygienehinweise (links) beachten, ist alles perfekt.

ABKÜRZUNGEN

TL Teelöffel

EL Esslöffel

Msp. Messerspitze


Pck. Packung/Päckchen

g Gramm

kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien

SYMBOLE

 Handwerkszeug

 Zubereitungs-
/Garzeit

HYGIENEHINWEISE

- Lebensmittel richtig lagern und auftauen
- Zerkratzte Brettchen austauschen
- Kühlschrank regelmäßig säubern und auf die richtige Temperatur achten (um 6 °C)
- Spüllappen und Geschirrtücher sehr häufig wechseln
- Arbeitsplatz bzw. die Küche regelmäßig reinigen
- Abfälle häufig entsorgen, möglichst täglich

GESUND ESSEN MIT PFLANZENKOST

**WAS RICHTIG LECKERES AUF DEM
TISCH – AUCH OHNE FLEISCH UND
FISCH!**

VOLLWERT IST NICHT VEGAN

Vegane Ernährung liegt stark im Trend. Wer sich vegan ernährt, ernährt sich ausschließlich von pflanzlicher Kost. Er verzichtet bewusst nicht nur auf Fleisch, Geflügel, Fisch sowie Wurstwaren inklusive Rinder- und Hühnerbrühe, sondern auch auf Milchprodukte, Eier und Honig. Außerdem auf sogenannte Zusatzstoffe und Aromen auf tierischer Basis. Das ist aber nicht identisch mit der Vollwerternährung. Diese basiert auf den 10 Regeln der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung (DGE) bzw. dem Ernährungskreis und der Ernährungspyramide mit ihren sieben Lebensmittelgruppen.

VEGANER LEBEN OFT BEWUSSTER

Veganer ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten und verzichten vollständig auf tierische Lebensmittel. Einigen ist der Gesundheitsaspekt sehr wichtig, andere lehnen aus religiösen oder Umwelt- oder Tierwohlgründen tierische Produkte ab. Untersuchungen zeigen, dass Vegetarier und Veganer älter werden können als der Durchschnittsbürger, weil sie meist bewusster und gesünder leben, weniger Alkohol und Nikotin konsumieren und mehr Sport treiben.

SICH OHNE TIERISCHE PRODUKTE ZU ERNÄHREN, TUT DER GESUNDHEIT GUT

Wichtig ist ein abwechslungsreicher Speiseplan,